

Laughful Personality

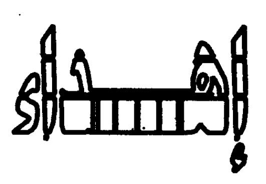


دكتور

عمرو حسن أحمد بدران

مكتبة الإيمان
المنصورة - أمام جامعة الأزهر
ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٣

إذا كثرت همومك فاضحك!



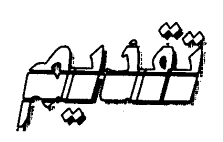
إلي أختي الغالية

الأستاذة/ رويدا حسن أحمد بدران

يسعدني أن أهديك كتاب: **الشخصية الضاحكة**، متمنيًا لك دوام الصحة والعافية.

أخوكم

د/عمرو بدران



ميادين البحث في النفس الإنسانية كثيرة ومتشعبة، وكلها تحاول بطريقة أو بأخرى الكشف عن خبايا الشخصية، وإلقاء الضوء علي جوانبها الخفية التي تتحكم في سلوك الفرد وتطوره نحو سعادته أو شفائه.

ويجب ألا ننسى أن الضحك، هو التعبير الحقيقي عن الإنسانية، لأن الحيوان لا يتمتع بهذه الميزة، ونرى أن الشخص القاسي، هو الذي يمكنه إخفاء متاعبه النفسية وخلق جو من المرح في المكان الذي يوجد فيه، وبالتالي ينسى متاعبه بعض الوقت ويتخفف من عبئها.

لم يعد العالم سعيدًا، أو مبتهجًا، أو مرحًا؛ بل حزينًا وكئيبًا وقلقًا، فقد تقلص الضحك في كل الدنيا وتناقص، ودخل في قائمة العادات المهددة بالاختفاء.

لذا

نقدم هذا الكتاب عن **الشخصية الضاحكة**، وقد نشرت إحدى المجلات الطبية البريطانية دراسة لطبيب نفسي، أثبت فيها بأسلوب دقيق أن الضحك، أفضل علاج للضغوط النفسية والاضطرابات المترتبة عليها!.

وذكرت دراسات أخرى أن الضحك يعالج الإجهاد، وحالات الصداع وآلام الظهر، وسوء الهضم، واضطراب ضربات القلب، وأنه بديل ناجح لأنواع العلاج والعقاقير المهدئة.

الضحك مرات عديدة في اليوم ينعش القلب، ويبقيه بصحة جيدة، ويقلل من الإصابة بتجلط الدم، فقد فاق في الآونة الآخرة عدد الوفيات الناتجة عن الإصابة بأمراض القلب والشرايين الوفيات الناتحة عن الإصابة بسرطان الثدي

وينصح الأطباء بالإكثار من الضحك الذي يؤدي إلى الشـعور بالحريـة والراحة النفسية والانطلاق، ومحاولة الضحك بصوت على – أي القهقهة بينـك وبين نفسك عند عمل أي شيء مضحك - أو إذا ارتكبت أي خطأ مضحك.

والله أسأل أن ينفع به، وأن يجعله خالصا لوجهه الكريم.

المؤلف

ظاهرة الضحك

أظن أننا - العرب - ندرك فوائد الضحك أكثر من غيرنا في هذا العالم؛ بل إننا تجاوزناهم إلي معرفة ألوان أخرى من الضحك؛ كالضحك الأصفر، والضحك الأسود، منذ الجاحظ والهمذاني، وحتى اليوم! تذكرت ذلك - أعني فوائد الضحك، لسببين:

السبب الأول:

عندما شاهدت أفواهنا، وقد تحولت إلي مستودعات مغلقة، لا نستطيع فتحها خوفًا من سرقة ألسنتنا!.

السبب الثاني:

عندما قرأت عن إنشاء أول معهد من نوعه للتدريب علي الضحك، والذي تم بنائه في **فيسبادنا** بألمانيا؛ حيث يسعى صاحبه لترسيخ فكرة تحول الضحك من مادة غريزية إلي وسيلة طبية للعلاج، انطلاقًا من قاعدة:

"الجسم السليم عبر الضحك السليم"

حيث أصبح رواد المعهد يتمرنون علي الضحك المفيد لجسم الإنسان لمعالجة انتظام دقات القلب وارتفاع ضغط الدم والإحباط!.

الطريف أن الدارس في معهد الضحك الألماني يتخرج بصفة أستاذ ضحك، تمكنه من تدريس مادة الضحك في أية دول أخرى!.

تؤكد أحدث الدراسات العلمية المتعلقة بالضحك، فائدته الكبيرة في مواجهة المنغصات اليومية الكثيرة كارتفاع الأسعار، وأضرار الواسطة، والفواتير، والبطالة، فضلاً عن فوائده علي اعتدال مزاج بعض المسئولين!

اضحكوا أيها السادة، ولو علي أنفسكم؛ فعمكم **أبو العتاهية**، ضحك علي نفسه عندما لم يجد جديدًا يضحكه! - دعوا ضحكاتكم تذهب سريعة؛ حتمًا سيعود أثرها أسرع.

اضحكوا، علي الأقل مادام الضحك مجانًا!.

الضحك يجدد حياة الإنسان، والمعروف أن الضحك يخفف الضغوط النفسية ويبعث علي التفاؤل، لكن البحوث الطبية الحديثة تضيف حقيقة أخرى وهي أن الضحك من أفضل العلاجات للأمراض الجسمية أيضًا.

وكون الكبار لا يضحكون بما فيه الكفاية فهذا يؤثر سلبيا علي صحتهم النفسية والجسمية والعقلية وتؤكد البحوث الحديثة أن الضحك يساعد علي حماية الإنسان من الأمراض ويخفف الآلام ولذلك يستعمل حاليا في العديد من مستشفيات العالم كوسيلة تساعد المرضى بأمراض خطرة علي مواجهة صعاب وآلام المرض.

تقول **سوويد***، الواقع أن ثقافتنا تعلم الكبار أن من الواجب عليهم أن يكونوا جادين دائمًا، ونحن نعتبر أن من يضحك لا يعمل جيدًا وبكفاءة، بينما الحقيقة غير ذلك تمامًا، فالضحك يحفز النشاطات الإبداعية، ويحسن العلاقات بين الموظفين، وعلي الرغم من هذه الفوائد، تعمل ثقافتنا علي كبت الضحك بسبب اعتباره أمرًا غير لائق اجتماعيًا، وهذا أمر غير صحي، فالضحك شيء جميل، وله فوائد صحية كبيرة والبحوث الحديثة تؤكد ذلك.

***سوويد**: إخصائية في مجال النشاطات الحياتية الصحية البريطانية

الاهتمام بالضحك نابع من وجوده الثقافي، ويجب أن يفسر في إطار نظرية بيوثقافية موحدة.

المضحك عمومًا، كل ما يخالف النظام المعتاد، وتحديدًا ما يناقضه، ومن المهم أن يكون غير المعتاد مفاجئًا.

تقوم ظاهرة الضحك علي الهزة الانفعالية أو الصدمة، والصدمة تعود إلي الخوف، لأن كل لقاء مفاجئ مع غير المعتاد مخيف، وفقط بعد الثقة بعدم خطورة الغريب المفاجئ يضحك الإنسان.

ويجب أن يكون الضحك جماعيًا، وهو بطبيعته جماعي، فالضحك المنفرد ليس طبيعيًا، وحين يضحك شخص ما وحده، فهو إما يتذكر حالة مضحكة لم يكن فيها وحده أو أنه يضحك مع أفكاره، والإنسان حين يفكر يتحدث مع نفسه، مع أناه الأخرى، وهذا حديث بين اثنين.

من النعم العظيمة التي منحنا الله إياها نعمة الفرح والضحك، فالبيت أو المجلس الذي تشع منه الفرحة تجد كل من فيه تعلو وجوههم الابتسامة ويملأ صدورهم الانشراح والحب.

الضحك بشكل عام يمكن تعريفه، بأنه: حالة يمر بها الإنسان من فترة لأخرى، وتعتبر تتويجًا لمزاج الإنسان المرتفع، كما أنها تعبر تعبيرًا صريحًا عن السرور.

في الضحك تتقلص عضلات في الوجه، وخصوصًا حول الفم مؤدية لشد الفم إلي الجانبين، وتتكون تجاعيد السرور علي جانبي الوجه، وقد تتشكل حفرة صغيرة علي كل من الجانبين معطية الوجه جمالاً خاصًا، ومن ثم ينفتح الفم مظهرًا الأسنان حسب شدة الضحك، ويرافق ذلك صدور صوت تختلف شدته من

شخص لآخر، وذلك بسبب خروج الهواء علي شكل زفير من الحنجرة واهتـــزاز الحبال الصوتية وعناصر الصوت الأخرى.

إن خلاصة تقلصات العضلات الوجهية، يؤدي لسحنة خاصـــة، ســـحنة الفرح.

تشارك العينان في الضحك؛ حيث تنهمر الدموع منهما تعبيرًا عـــن شـــدة الفرح.

الأوعية الدموية تحتقن في الوجه، وتمتلىء بالدم، فتظهر حمرة الوجنات.

إن التوازن الهرموني يتبدل خلال الضحك، وكذلك العمليات الاستقلابية.

إن الضغط داخل البطن يرتفع، وقد يؤدي لانفلات البول عند الـــبعض، وخصوصًا إن كانت رخوة بالأصل والمثانة ممتلئة بالبول.

قد يتحرك الإنسان حركات معينة أثناء الضحك كأن يحرك يديه، أو يصفق بهما، أو يمسكهما ببعضهما ويضعهما أمام صدره، أو قد يقفز فرحًا.

قد يدخل بعض اللعاب أثناء الضحك الشـــديد، إلي شـــردقة، ويحـــدث السعال.

أما عند الأطفال، فتجد مثلاً أن الرضيع يبتسم ويضحك ويصدر أصوات المناغاة، عندما يداعبه شخص كبير، وإذا كنت تحمله وشعر بالفرح نجده يتعلق بك أكثر ويقترب منك ويحرك رجليه صعودًا وهبوطًا ويشدد إمساكه بك، وبعد قليـــل يبتعد بوجهه عنك قليلاً، ينظر إلي وجهك؛ فتعيد أنت مداعبته فيكـــرر اغتباطـــه وسروره.

إن الضحك نعمة عظيمة، تستوجب منا أن نشكر الله عليها علـــها تـــدوم ونراها في وجوه من حوالنا، وقد حق من قال:

اضحك تضحك الدنيا لك، وابك تبك وحدك

الرضيع يعبر عن سروره، بأصوات المناغاة أثناء الضحك

الضحك، ينشط العضلات والعمليات الدماغية والتحصيل

بعض الناس لا يبتسم إلا نادرًا، والبعض يقهقه لأبسط الأسباب

عتبة الضحك، تختلف من إنسان لآخر عند مداعبته بلمس الجسم

شدة الضحك تتوقف علي درجة الفرح، وتبدأ من الابتسامة إلي القهقهة

الضحك في حياتنا

هل سمعت آخر نكته؟، ثم يبدأ صديق أو زميل تلتقي به بعد غياب في إلقاء ما عنده، ويستغرق الجميع في الضحك.

النكتة، هي إحدى وسائل التعبير عن الانفعالات وإطلاقها، ومن خلال مضمون النكتة وموضعها يمكن أن نستنتج طبيعة الشحنة الانفعالية التي تحملها، فالغضب مثلاً يمكن التعبير عنه بنكتة عدوانية فيها التهجم والسخرية وحتى انفعال الخوف يمكن أن يظهر في صورة نكتة بها مسحة من الأسى، وكذلك التقزز عن طريق النكات البذيئة، والرغبات الجنسية في صورة الفكاهة المكشوفة والقهقهة العالية، لذا فالفكاهة في حياتنا لها وظيفة نفسية واجتماعية علي مستوى الفرد والجماعة.

ولقد أثبتت دراسة عليمة أن الذين يتمتعون بالحس الفكاهي يأتي ترتيبهم متأخرًا جدًا في سلم الأشخاص المعرضين للإصابة بالأمراض النفسية، ومرجع ذلك أن الذين يضحكون يجدون في الفكاهة الحل التلقائي لما يصيبهم من توتر.

وكثيرًا ما نري في العيادات النفسية الأثر الذي يشبه السحر الذي تتركه الابتسامة الصادقة في وجه إنسان يتألم، أو ضحكة مشتركة تشيع الألفة، وتقوي التعارف بين الطبيب ومريضة، ولا أدري صحيحًا ما يظنه البعض من تعارض الضحك مع هالة الاحترام التي تحيط بالبعض منا إذا احتفظ دومًا بمظهر الجد والصرامة.

ولقد تعلمت في حياتي – وهذه نعمة أحمد الله عليها – أن أظـــل مبتســـمًا للحياة في كل المواقف، وأضحك في مواجهة الكثير من الهموم، وذلك أنني لا أحب النكد أيا كان مصدره ومبرراته، وأرى فيه مأزقًا أسوأ من الفقر والإفلاس، وليـــت الناس جميعًا يعلمون أن الضحك هو أرخص وسائل العلاج وأكثرها فاعلية ونجاحًا، وأنه – أي الضحك – خير دواء.

يعتقد البعض أن الضحك قرين اللهو والمجون، وأنه مذموم شرعًا بحكم الحديث الشريف:

"كثرة الضحك تميت القلب"

وتلك حجة واهية، إذ أن الضحك لا يقترن بالضرورة بالمجون، وإنما يقترن دومًا بالصحة النفسية، فالذي لا يعرف الضحك يعاني من اختلال ما في صحته النفسية، وليس صحيحًا ما يقال من الحجج الشرعية في ذم الضحك، وإلا فكيف نقبل تلك الأخبار النبوية التي تروى أن النبي ضحك في بعض المواقف حتى بدت نواجذه، وأنه كان كثير التبسم داعيًا للبشاشة، وفي حياة الصحابة والتابعين الكثير من المواقف الطريفة التي تجسد الفكاهة والمرح.

أما الحديث الشريف: "كثرة الضحك تميت القلب"، فإن فهم الناس له غير صحيح، فقد فهموه بدلالة المخالفة، وإذا كانت كثرة الضحك تميت القلب، فإن قلة الضحك تحيي القلب، وهذا فهم غير مستقيم، ولا سند له في الحقيقة؛ بل الفهم الذي يستقيم مع النظرة الوسطية للإسلام، هو: كثرة الضحك تميت القلب، وقلة الضحك تميت القلب، فحياة القلب في الاعتدال، فالاعتدال والوسطية، هما: روح الشريعة الإسلامية ... وهكذا يمكن أن نفهم هذا الحديث إن صح إسناده، ولم يكن من الإسرائيليات وإذا كان الغم، هو أحد ملامح الفكر اليهودي.

إن الاعتدال الإنساني، أحد ملامح الفكر الإسلامي، ومن مظاهر الاعتدال والإنسانية: التبسم والضحك.

يروى الإمام **السيوطي***، من كبار المحدثين في تاريخ الإسلام، وله في الحديث كتابان مشهوران. الجامع الصغير في أحاديث البشير النذير، والجامع الكبير، الأحاديث الآتية:

- ضحك ربنا من قنوط عباده.
- ضحكت من قوم يساقون إلي الجنة مقرنين في السلاسل.
- ضحك الله من رجلين قتل أحدهما صاحبه، وكلاهما في الجنة!.
- ضحكت من أناس يأتونكم من قبل المشرق يساقون إلي الجنة، وهم كارهون.

أما الحديث الذي ورد فيه أن الرسول – صلي الله عليه وسلم:

"ضحك حتى بدت نواجذه"

فقد أخرجه البخاري بثلاث روايات، وأبو داود بروايتين، والترمذي برواية واحدة، وابن ماجه بروايتين، وابن حنبل بستة روايات!.

وفي المعجم المفهرس لألفاظ الحديث النبوي، الذي وضعه المستشرق **فنسنك**، وردت لفظة الضحك ومشتقاتها قرابة مائتين مرة، نذكر منها:

- ضحك الله الليلة، وعجب من فعالكما.
- ضحك رسول الله، فقلنا ما يضحكك؟.

---

* الإمام السيوطي جلال الدين أبي الفضل عبد الرحمن بن أبي بكر بن محمد، المتوفى سنة ٩١١هجرية، واحد من أشهر أعلام الإسلام، تزيد مؤلفاته علي خمسمائة كتاب ورسالة، تغطى العديد من فروع الثقافة الإسلامية، ومن هذه الفروع علم الحديث النبوي – أحد العلوم الركيزية في الفكر الإسلامي.

- فقال، مم تضحكون؟.
- ثلاثة يضحك الله إليهم ...
- ما يضحكك يا رسول الله؟.
- فتبسم رسول الله، ضاحكًا؟.
- فقال، ألا تسألوني مما أضحك؟.
- قال: تضحك مني يا رسول الله؟.
- فالتفت إليه رسول الله، ثم ضحك.
- إذ ضحك فقال: ألا تسألوني ما يضحكك؟.
- وكان نعيمان، أحد الصحابة، رجلاً مضحاكًا مزاحًا.
- قضى رسول الله، صلاته وجلس علي المنبر، وهو يضحك.

دعا النبي ﷺ إلي بناء مجتمع تسوده الرحمة وانشراح النفس والطمأنينة والأمن، ويؤكد هذا ما روي عن أبي ذر الغفاري، أن الرسول ﷺ قال:

"تبسمك في وجه أخيك صدقة"

رواه الترمذي وحسنه

وقد نهى الرسول ﷺ عن الإكثار من الضحك، لأنه يسقط الشعور بالمسئولية، ويذهب وقار الإنسان في مجتمعه، فيقل شأنه ويمتنع الانتفاع بحديثه، فقد روي عن أبي ذر الغفاري أن النبي ﷺ قال:

"ولا تكثر الضحك، فإن كثرة الضحك تميت القلب، وتذهب ماء الوجه "

في الحديث النبوي سبق طبي معجز؛ حيث أنه اكتشف أثر الضحك علي العضلة القلبية والجملة العصبية، وأنه يسبب القسوة وموت القلب.

فالضحك، اشتراك الحبال الصوتية في زفير متقطع نتيجة تقلص عضلات البطن والحجاب الحاجز، ومن ثم ارتفاع الحجاب الحاجز نتيجة ارتخاء أربطته وأليافه العضلية بعد انخفاض الضغط في القفص الصدري.

وإذا استمر الضحك لفترة طويلة ارتفع الضغط الدموي نتيجة التقلص الشديد المتقطع، فيحتقن دم الوجه وتتهيج الغدد الدمعية، وقد يؤدي إلي دوار وآلام قلبية، وينتهي الأمر بالإجهاد العضلي القلبي، ويسقط صاحبه من الخور والتعب.

وكثرة الضحك يحمل عضلة القلب جهدًا كبيرًا؛ حيث يلاحظ ذلك عند المصابين بالأمراض القلبية إذ يصابون بنوبات قلبية مؤلمة جدًا بعد التعرض لهذا الجهد الشديد لمدة طويلة، وقد حدثت واقعات من السكتة القلبية والموت المفاجئ خلال نوبات الضحك المتواصل حتى ساد القول المعروف: مات من الضحك.

وتؤكد الأبحاث الطبية أن الضحك المتواصل يولد توترات عصبية شديدة وتنبيهات في الجملة العصبية المركزية قد تكون خطيرة؛ حيث يلاحظ جيدًا عند المصابين بأمراض نفسية أو عصبية، إذ تحصل لديهم نوبات جنونية شديدة بعد أن تتهيج أعصابهم نتيجة الضحك الشديد.

ويلاحظ بعد الضحك المديد حاجة صاحبه إلي الارتخاء وأخذ شهيق عميق، وكأنه قام بجهد عضلي مضن، فالضحك المتواصل يسبب ضعفًا في العضلات والأعصاب.

لماذا نضحك؟

أصبح الضحك والفكاهة من الوسائل التي يستعين بها الأطباء إلي جانب تقنيات الطب الحديثة لعلاج مرضاهم ويرى بعض الخبراء أن لإضحاك المرضى وإدخال البهجة في نفوسهم أثرًا مباشرًا علي أجهزة المناعة الطبيعية، في أجسادهم إذا يؤكدون أن فائدة الضحك لا تقتصر علي تحسين الحالة النفسية للمرضى؛ بل تتجاوزها بشحذها قدرة الجسد علي مقاومة الأمراض.

وقد أجري الكثير من الأبحاث لاكتشاف التأثير الإيجابي للمرح علي الحالة البدنية، وأظهرت تلك الأبحاث أن من يتعرضون للأزمات القلبية يمكنهم تفادي الإصابة بأزمة ثانية والتعرض لارتفاع ضغط الدم، ويمكنهم الاستغناء عن تعاطي كميات كبيرة من الأدوية إذا ضحكوا لمدة نصف ساعة كل يوم، وقد ثبت علميًا أن الضحك يؤدي لخفض معدلات إفراز المواد الكيميائية المرتبطة بحالات التوتر العصبي، ويقوي أجهزة المناعة وقدرة الجسد علي تحمل الآلام.

وللضحك فوائد كثيرة في علاج بعض الأمراض النفسية، مثل حالات الاكتئاب أو القلق، ويؤكد الأطباء النفسيون أن المرح يعد وسيلة فعالة للتخلص من الضغط العصبي، وسلاح لمواجهة وتجاوز ما يتعرض له الإنسان من إهانة أو مواقف صعبة ومحرجة، ويساعد علي تجاوز كل أنواع الألم والمعاناة ويرى الأطباء أيضًا أن المرح داخل المراكز العلاجية مفيد للأطباء والممرضين أيضًا، لأنه يساعدهم علي التخلص من الضغط العصبي الناتج عن طبيعة عملهم الشاقة.

ورغم أن الأبحاث العلمية لم تكشف حتى الآن بوضوح عن الفوائد الصحية للضحك والمرح، فإن الإضحاك أصبح يعد تخصصًا طبيًا قائمًا بذاته فقد ظهر في

بعض المستشفيات الأمريكية والأوروبية إخصائيون مهمتــهم إضــحاك المرضــى، والمسألة ليست مجرد سرد النكات للمرضى، لكن الأطباء أصــبحوا يســتخدمون المرح كوسيلة تهدف لتمكين مرضاهم من التعامل مع مشاكل صحية معينة.

ذكر فريق من الباحثين الأمريكيين، أنهم يجرون أبحاثــا تســتهدف تغــيير الطريقة التي يتم بها علاج الأطفال جذريًا، وأن جانبًا من هذه الأبحاث ينصب علي إمتاع الأطفال بعرض أفلام فيديو مضحكة ودراسة تأثير الضحك عليهم.

وأوضحت الباحثة **مارجوريت ستوبر**، التي تعمل في مركز جونسون لأمراض السرطان التابع لجامعة كاليفورنيا في لوس انجلوس، أن فريق الخبراء الذي تنتمي إيه تمكن من الخروج بنتيجة قوامها أنه يتعين علي أطباء الأطفال وصــف الضــحك، كأسلوب علاجي لشفاء الأطفال، فمنذ اليوم الذي أعلن فيه **نورمان كوزيتز**، أنه قد اضحك نفسه كثيرًا للشفاء من مرض حل به خرج العلماء بنظرية مفادهــا أن الضحك يعزز إلي حد ما جهاز المناعة عند الإنسان.

تقول **ستوبر**: اعتمدت دراستنا علي معلومات مفادها أن الضحك يساعد في محاربة العدوى، فإذا كان هذا الأمر صحيحًا، فإن نصح الناس بالضحك المستمر لابد وأن يكون عاملاً مساعدًا للشفاء ومحاربة المرض.

واستطاع الباحثون الأمريكيون جمع مخزونهم الفيديوي المضحك، بمساعدة هوليوود، ومنه علي سبيل المثال أفلام ماذا يضحكك؟.

وقد انصب اهتمام هــؤلاء البــاحثين أولاً علــي الأطفــال الأصــحاء واستجاباتهم للأفلام الضحك وصفة المترلية، وهنا استخدم الأطباء أساليب طبيــة لقياس نبضات القلب وباقي الأعضاء الحيوية لبيان مدى تأثير الضحك علي الحالة النفسية للأطفال والبالغين.

وستكون الخطوة المقبلة، هي تطبيق هذا الأسلوب علي الشباب الذين يعانون من أمراض مثل السرطان والإيدز، واللذان يؤثران علي جهاز المناعة وهم يأملون أن يستخدم الضحك كأسلوب علاجي مع هؤلاء المرضى طالما انه يساعد علي التخفيف من الخوف والتوتر.

ومن الأساليب التي اتبعتها الدراسة أن طلبت من أطفال أصحاء ربط حالهم ومن ثم القيام بشيء مؤلم ولكنه غير مؤذ حيث طلب منهم غطس احد الذراعين في ماء بارد - ١٠ درجات مئوية - لأطول ما يستطيعون من وقت علي ألا يتجاوز ذلك ٣ دقائق، وكان المعدل أنهم استطاعوا الإبقاء علي الذراع لمدة ٨٧ ثانية فقط، ثم شاهدوا أفلامًا مضحكة أثناء عملية غطس الذراع ونجحوا في الإبقاء عليها داخل الماء البارد لمدة وصلت إلي ١٢٥ ثانية بعد أن راقب الأطباء تحسن أداء القلب وضغط الدم والتنفس.

أردت من سرد هذه المقتطفات التي وردت في مدح الضحك والتبسم وذم العبوس أن تكون الخطوة الأولى للذين علت وجوههم الكآبة، وباتت ملامحهم متحجرة في أطار الحزن أن يخرجوا أنفسهم مما هم فيه ويقبلوا علي الدنيا بوجه بشوش تعلوه ابتسامة من الأذن للأذن الأخرى.

في بعض الحالات لا يكون الضحك تعبيرًا عن السرور، فهناك الضحك الاجتماعي لمجاملة الآخرين، ففي اليابان مثلاً ينظر للضحك علي أنه واجب اجتماعي، وعلي الإنسان الذي ألمت به كارثة أن يرسم علي وجهة ابتسامة وهو يتلقى مواساة الآخرين، وهذا ما يطلق عليه أحيانًا قناع السعادة، أو كما في عنوان الرواية الشهيرة لإحسان عبد القدوس العذاب فوق شفاه تبتسم، أو كما ورد في

تراث العرب شر البالية ما يضحك، وهناك تعبير المتنبي عن بعـض المضـحكات بقوله: ولكنه ضحك كالبكاء.

وكل هذه المواقف وغيرها لا يمكن أن يكون الضحك فيها وليدًا لمناسـبة سارة، ليس ذلك فحسب فهناك حالات ومواقف مرضية نجد رد الفعل بالضـحك نتيجة لبعض الاضطراب النفسي المؤقت، مثل: الضـحك الهسـتيري – نوبـات الضحك البديلة للتشنج، والتي لا تكون خلالها سيطرة العقل كاملة علي السلوك، ومنها الضحك نتيجة لمواد خارجية تؤثر علي الأعصاب، مثل غاز أكسيد النتريك المعروف بغاز الأعصاب والمستخدم في الحروب الكيماوية، وعند تعاطي الكحـول الذي يعطل آلية الكف أو المنع فنتج عن ذلك حالة انشـراح عامـة، وفي عملنـا بالطب النفسي نصادف بعض الحالات يكون فيها السرور المرضي واضحًا لدرجـة لا نملك إلا أن نتفاعل معها بانشراح مماثل، مثل: حالات الهوس التي يطلق عليهـا أحيانًا لوثة المرح – حالات أخرى لا تسبب لنا نفس الإحساس رغم أن المـريض يقهقه عاليًا، ولكن ضحكاته لا تثير أي تعاطف، مثل: مرضى الفصام العقلي.

ويوجد الكثير من المواقف والملابسات الأخرى التي تسبب الاستجابة لدى الناس بالضحك وقد حاول بعض الباحثين حصرها، ومنها الضحك للدهشة عنـد حدوث مفاجأة ما، والضحك عند مشاهدة الفشل البسيط الذي يمنى به الآخرون، وقد نضحك أيضًا لحدوث بعض المفاجآت غير المتوقعة أو المصادفات العارضـة في بعض المواقف، وكذلك نضحك لدى مشاهدة أو سماع مفارقة جديـدة أو نكتـه مثلاً، ومن المناسبات الأخرى التي تجعلنا نضحك – بخلاف التعبير عـن البهجـة والسرور – الاستجابة لضحك أو ابتسامة شخص آخر، أو أثناء الاشتراك في لعبة

جماعية، وقد يكون الضحك أيضًا استجابة للمس الموضعي لبعض مناطق الجسم من جانب شخص آخر علي سبيل الدعابة، وهذا ما يطلق علية الدغدغة.





اضحك تضحك لك الدنيا

الضحك من القلب الذي يهز مشاعر الإنسان ويشعره بالدفء ويضفي علي نفسه الحيوية يحميه من الاكتئاب والصداع والتوتر وارتفاع الضغط العصبي والإجهاد والأزمات.

وباكتشاف مركز الضحك في النصف الأيمن للمخ أدى إلي إثبات تأثيره علي الحالة الصحية للإنسان خاصة أن كمية الأدرينالين تزداد في الدم أثناء الضحك.

والحل الأمثل يكمن في فهم الإنسان العميق لنفسه وما حوله واستخدام إرادته في التصدي بالعلم لكل شيء يمكن أن يعيق مسيرته في الحياة إلي جانب قوة إيمانه بالله والتقرب منه.

الضحك يعكس الحالة النفسية للإنسان، أيضًا يتسبب في تغيرات صحية في الجسم، فالضحك:

- أفضل منظم طبيعي لضربات القلب.
- يشعر الإنسان بالراحة أكثر، لأنه يخفض ضغط الدم وتوتر العضلات.
- يعمل علي تعميق التنفس وتسخين الدورة الدموية، مثل: الأنشطة الرياضية.
- يتسبب في تغيرات كيميائية حيوية في الجسم، بإطلاقه مادة، مثل الأدرينالين، التي تجدد الطاقة في الدم، وهو الذي يجعل الإنسان يشع إشراقًا وهو يضحك.

- يطلق هرمون الاندروفين، الذي لـــه تـــأثير في القضـــاء علـــي الألم، والضحك بعمق يمنح الإنسان حيوية الشخص الرياضي، الذي مشى مسافة عـــدة كيلو مترات، أو لعب مباراة جيدة بالإضافة إلي أنه يدفع بأحاسيس الألم بعيدًا عن الجسد المجهد والنفس المتعبة.



عزيزتي الزوجة:

كيف تستقبلين زوجك عند قدومه إلي البيت؟!

- عندما يرجع إلي البيت ... اذهبي إليه وضميه، لكن انتبهي! لا يغمى عليه من المفاجأة.
- ارمي عليه واحدة من الابتسامات الخطيرة التي تدربت عليها ساعة أمام المرآة، ولا تتوقعي أن يرفع عينه ويراها.
- اجعلي عطرك يسبقك، ويتكلم بدلاً منك، وعلي طول قولي له إنه هو الذي أحضره قبل ما يقول ما هذه الرائحة؟.
- قولي كلمة حلوة، وارمي نظرة حنونة، ولا تنتظري النتيجة، لأنها تطول أكثر من قضية فلسطين.
- قاومي نفسك وفضولك، فقط اسأليه عن نفسه.
- في حضوره اقفلي كل المواضيع إلا موضوع جاذبيته ونجاحه.
- قولي أحبك ... تراها تزيد وسامته.
- لا تنسي تذكريه أنه ملك جمال العالم، كيف ما كان، ولو كان أشعث اغبر.
- حضري له الجريدة، والقهوة، وقبلة، ثم اتركيه ينعم بالهدوء.

- عندما يقول لا، قولي حاضر، ورددي حتى اللا من فمك عذبة يا حبيبي، ثم استشهدي بقول الشعر، وحسن قول نعم من بعد لا.
- لا تثقلي عليه بالطلبات، فقط قصر منيف، وصيف في ماربيا، والبقية سهلة.
- عندما يعود من السفر، دعيه يتفاجأ من التغيير، وإن كان يحب شيئًا اصنعي عكسه حتى لما ترجعي يحبه يراه.
- إذا كان ينتظرك لتستعدى للخروج معه، ضعي أمامه الريموت، والشاي، وجريدة، وهاتف، واستعدى براحتك.
- عندما يصمت لا تحاولى أن تخرجيه من هذا الصمت وإلا انقلب عليك، فقط أعطيه الأمان والحنان، وفي سرك قولي أحسن.
- إذا أردت منه شيئًا فاطلبيه مباشرة بلا لف أو دوران، لكن توقعي القبول، لأنه ينتقل بالإشعاع الصادر منك.
- إذا أساء معاملتك، فهذا ليس لأنك تستحقين؛ بل لأنه لا يفهمك، ولا لن يفهمك فلا تحلمي بالمستحيل.
- لا تستخدمي كلمة دائمًا إلا إن كان قبلها كلمة أحبك، والله هذه الكلمة ترفع ضغط النساء والرجال ... أنت دائمًا مهملة ... أنت دائمًا مهمل.
- إذا مرض، فإنه سيتعبك أكثر من الرضيع، لذلك اهتمي بالوقاية، وأمطريه بعصير البرتقال.
- اهتمي بالمفاجآت، لا يهم أن توجد مناسبة لهذا ... أهم شيء يكون استلم الراتب اليوم.
- إذا جاءت سيرة أهله ... ادعى لهم وأمطريهم بالمديح.

- إذا أردتيه أن يصلح لك شيئًا، فقط كـبري رأسـه ... قـولي: والله التليفزيون بعد ما صلحته صار أحسن من الجديد.
- عندما يتكلم عن عمله ... تحمليه ... امنحيه نظرات محبة وهزة رأس.
- لما يكون مسافر ويكلمك، تظاهري أنك تبكى من ألم الفقد، والشوق والحرمان.
- إذا اتصل، وقال إنه سيتأخر، قولي براحتك حبيبي ... المهـم تكـون مبسوط.
- إذا قام بتصرف مزعج، وجاء وهو يعرف مسبقًا أنكما ستتخاصمان، فاجئيه أنك لست غاضبة أبدًا، واضحكي معه وامرحي.
- إذا قال لك إنه مشغول، لا تتذمري ... املئـي حياتـك بالأشـياء الجميلة.
- فاجئيه بأطباق يعشقها، لكن لا تطبخي أطباق والدته.

اتبعي مع النصائح السابقة ... هذا الدعاء:

"اللهم اجعله لي سكنًا، واجعلني له سكنًا، واجعل بيني وبينه مودة ورحمة"

الجسم السليم في الضحك السليم

أثبتت دراسة فرنسية حديثة أن الإنسان المعاصر يضحك بنسبة تقل ٥٠% عن مثيلها في القرون الماضية، وإذا استمرت النسبة في تصاعدها، فسيختفي الضحك من الدنيا نهائيًا، وربما لذلك، تحرك الذين يعرفون قيمة الضحك، وأقاموا له متحفًا، وأنشأوا معهدًا، ودعوا كل البشر للدخول في مدارسه التي بدأت تنتشر لتعلم الناس الضحك، خوفًا عليه من الانقراض.

ويضم المتحف وثائق تؤرخ لتاريخ الضحك وأقدم ضحكة والتي تنتمي إلى مصر، حيث تسجل آثارها أقدم نكتة قيلت قبل نحو ٤٥٠٠ سنة قبل الميلاد، كما تضم قاعة لتسجيل النكات والضحكات الحديثة أولاً بأول، كما يضم قائمة بأصحاب أجمل الضحكات، وفي مقدمتهم النجمة العالمية **جوليا روبرتس**، صاحبة أجمل ضحكة وأرق بسمة في العالم، كما تفيد بذلك الاستطلاعات التي أجريت حول نجوم السينما.

ولو كان الأمر عربيًا، لكان يجب أن تضم القاعة ضحكات الكثير من النجوم والمشاهير العرب، إن أحدًا لا يستطيع أن يجد مثيلاً لضحكة **إسماعيل يس** كأكثر الضاحكين؛ حيث ما زال يتصدر قائمة أشهر المضحكين، وكان لابد أن تضم ضحكة **محمد عبد الوهاب** بإيقاعها الهادئ الشهير.

ويضم المتحف أيضًا، قاعة للسخرية ويكون بمقدور أي اثنين أو عدد من البشر، أن يدخلها، ليتم داخلها تبادل السخرية كل نحو الآخر – بمنتهى الحرية – ومن الغريب أنه من واجب الأطراف التي تدخل في لعبة السخرية أن تضحك من سخريات الآخر، مهما كانت سخيفة أو مملة أو حتى جارحة.

يضم المتحف أيضًا، طرقًا جديدة لتعلم الضحك، وتشجيع العابسين علي ممارسته بصورة صحيحة، وهي الفكرة التي قام عليها أول معهد للتمرين علي الضحك في أوروبا، يعرف باسم **معهد الضحك**، وقد تم بنائه أخيرًا في مدينة أربينا هايم الألمانية، والهدف منه، كما يقول **ميشايل بوجو**، رئيس المعهد: تحويل الضحك إلي عملية يومية في حياة الإنسان واستغلاله أيضًا بتحويله من مادة ترفيهية إلي وسيلة طبية لمعالجة الأمراض طبقًا لنظرية تقول:

"إن الجسم السليم في الضحك السليم"

ويقول **شاكر عبد الحميد**، أستاذ علم النفس بأكاديمية الفنون بالقاهرة، إن الضحك أصبح ظاهرة مرتبطة بالعولمة، ومن الممكن استخدامه في تسويق السلع والترويج للأفكار والتقارب بين الثقافات المختلفة، وهو ما جعل المونولوجست المصري **عادل الفار**، يقول إنه يدعو كل السياسيين لأن يبدأوا اجتماعاتهم بنكتة، فإشاعة روح الضحك يمكن أن تسهم في حل كثير من المشاكل المستعصية المضحكة، وإنه علي استعداد لأن يساهم في ذلك.

وقد تم في الهند افتتاح ناد جديد للضحك، ليبلغ عدد الأندية التي تهتم بشأن الضحك مائة ناد في الهند وحدها، أما بريطانيا فقد وصل عدد أندية السخرية إلي ٥٧ ناد.

لكن المطلب العام للظرفاء في العالم، هو ضرورة دعوة الجميع للضحك، لعل ذلك يخفف حالة الكآبة التي نعيشها، كما قال الأديب المصري **محمد مستجاب** الساخر الشهير، وعندما سألناه عن سبب انخفاض الضحك، اتهم زوجته وأولاده والجيران وسواق التاكسي وبائع اللحمة، والبواب، وبائع الخضار قائلاً: هناك

مؤامرة من الجميع علي الضحك، لكنه عاد وأكد أنه أيضًا السبب في ذلك، ملاحظة إن قدرته علي السخرية، وعلي الضحك لم تعد كما كانت مؤرخًا بتزامن انخفاض الضحك، مع بداية النظام العالمي الجديد وتداعياته التي يعرفها الجميع.

ومن الغريب أن البشر في أكثر ضحكاتهم يضحكون بدون سبب مضحك، روبرت بروفاين أستاذ علم النفس وعلم الأعصاب في جامعة ميريلاند بمدينة بالتيمور يقول: علي العكس من الحكمة الشعبية فإن معظم الضحك لا ينتج عن الدعابة وللتعرف علي متى، ولماذا يضحك الناس؟، ذهبت أنا وعدد من مساعدي من الباحثين إلي المراكز التجارية المحلية وأرصفة المدن، وسجلت ماذا يحدث فقط قبل أن يبدأ الناس في الضحك؟، وذلك لمدة ١٠ سنوات، درسنا فيها ما يزيد عن ٢مليون ضحكة.

ووجدنا أن معظم الضحك لا يكون نتيجة لمواقف مضحكة كإطلاق نكتة مثلاً، فقد يكون السبب هو كلمة عادية، مثل أن تلقى رجلاً فتسأله كيف حالك؟، ماذا تفعل في هذا الجو؟.

ورغم أن ذلك قد يبدو غير طبيعي أو منطقي، إلا أنه يمكن أن يجد المنطق حينما نعرف أن الضحك في هذه الحالات، هي جزء من التلاحم الاجتماعي الذي يوطد العلاقات.

وبشكل عام توصلت نتائج البحث، إلي أنه مع صعوبة تحديد سن معينة للضحك وكميته، لكن لوحظ أن العمر الذي يشهد أقصى كميات ضحك هو عمر فترة المراهقة، ففي هذه المرحلة يتوافر في استعداد الإنسان ما يجعله قادرًا علي الضحك في أي مناسبة، لكن بعد هذه السن يبدأ منحنى الضحك في الهبوط، ويرتبط ذلك بالتغييرات النفسية والبيولوجية والعصبية التي تحدث للإنسان،

وكذلك للاعتقاد، بأن الضحك مناقض للجدية والنضج، وربما يفسر ذلــك لمــاذا يصبح الإنسان أكثر عرضة للأمراض كلما تقدم في السن؟، إن الأمــر مــرتبط في بعض جوانبه بقدرته علي الضحك.

أخيرًا:

إن الضحك، يساعد علي الشفاء من الأمراض.

الضحك يقوي جهاز المناعة

الضحك له دور كبير وإيجابي في التأثير علي الحالة الصحية للإنسان، فهـــو يزيد من قدرته علي مقاومة الأمراض، وهذا ما أثبته أحد فـــروع علـــم الـــنفس الحديث والذي يهتم بالتأثير علي الحالة النفسية علي جهاز المناعة.

وتهدف هذه الدراسة إلي إمكانية استعمال الضحك كوسيلة مكملة للعلاج الطبيعي للجسم وليس استعماله كأسلوب مستقل للعلاج، فقد وجـــد مـــثلاً: أن الضحك يزيد معدل التنفس، وبالتالي يزيد نسبة الأكسجين في الدم والعضلات، مما يؤثر علي القلب، فتزداد ضرباته ويرتفع ضغط الدم، وكل هذه التغيرات الجسمية تساعد علي تدفق الأكسجين والمواد الغذائية إلي طبقات الجلد في جميع أنحاء الجسم هذا.

وقد وجد أن الضحك أيضًا يزيد من معدل المضادات الحيويـــة الموجـــودة أصلاً في الدم، والتي تلعب دورًا كبيرًا في مكافحة نـــزلات الـــبرد والأنفلـــونزا، والغريب في الأمر ما وجده الباحثون من قدرة الأفراد الـــذين يمـــرون بمواقـــف مضحكة كثيرة علي التعامل مع الألم بنجاح أكبر، فلماذا لا نحيط أنفسنا بالضحك والابتسامة؟، لتدخل البهجة في أنفسنا، ونقوي جهاز المناعة.

من الناحية النفسية والاجتماعية، فإن الضحك عادة ما يعكس الشعور براحة البال والثقة بالنفس، وقدرة الإنسان علي مسايرة الحياة من حوله، وقديمًا قالوا:

"اضحك تضحك لك الدنيا"

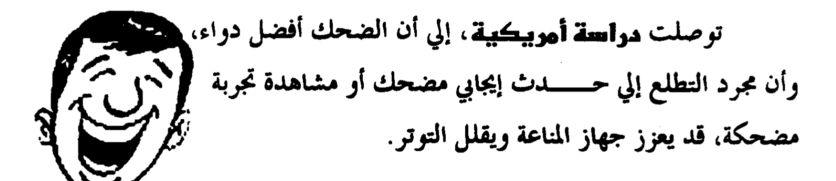
وهذا واقع، فكما أن تعبيرات العبوس والكآبة والصرامة الزائدة تؤثر سلبيًا علي الفرد نفسه وعلي من حوله، فإن الابتسام والضحك ينشر الإحساس بالسعادة والبهجة بين كل من نتعامل في محيطهم، فقد ثبت أن المشاعر الإنسانية لها خاصية الانتقال فيما يشبه العدوى، فالناس عادة ما يحاكون من حولهم ويتأثرون بهم.

ولا يقتصر تأثير الضحك الإيجابي علي الحالة النفسية للإنسان بل يمتد إلي وظائف الجسم الداخلية، فقد ثبت أن الضحك يساعد علي زيادة الأكسجين الذي يصل إلي الرئتين، وينشط الدورة الدموية، ويساعد علي دفع الدم في الشرايين، فيتوالد إحساس بدفء الأطراف، وربما كان هذا هو السبب في احمرار الوجه حين نضحك من قلوبنا، فالابتسامة الصادقة تختلف شكلاً وموضوعًا عن تلك التي تأتي نتيجة الافتعال والرياء، رغم أن تلك الأخيرة تستمر لفترة أطول لكنها توحي بمشاعر كاذبة، بينما الابتسامة الصادقة تخلو من التكلف وترسم علي الوجه بفعل العضلة الوجنية الرئيسة وتشع العيون بالبريق.

وقد ذكرت معلومات إحصائية أن الإنسان في عصرنا الحالي يضحك أقل مما كان يفعل الذين سبقونا في العصور القريبة، ولعل ذلك هو أحد الأسباب القليلة

الباقية لتعليل زيادة انتشار الأمراض النفسية بالصورة الهائلة التي نراها اليوم، وإذا كان للضحك كل هذه الآثار النفسية والاجتماعية والوظيفية، فإننا من خلال التأمل في موضوع الضحك قد نتساءل: لماذا نضحك؟، وهل نضحك دائمًا، لأننا مسرورون أو مبتهجون؟.





توصلت **دراسة أمريكية**، إلي أن الضحك أفضل دواء، وأن مجرد التطلع إلي حـــدث إيجابي مضحك أو مشاهدة تجربة مضحكة، قد يعزز جهاز المناعة ويقلل التوتر.

وأثبتت اختبارات أجريت، أنه بمجرد توقع حدث سعيد بهيج أو مضحك، قد يرفع مستويات الاندروفين والهرمونات الأخرى التي تحـــدث شـــعورًا بالمتعـــة والاسترخاء وتخفض إفراز الهرمونات المصاحبة للتوتر.

هذا وقد بدأ الأطباء مؤخرًا بإدخال الضحك والابتسامات علـــي لائحـــة وصفاتهم الطبية التي لا تصرف من الصيدليات؛ بل بتنظيم روتين حياة المريض مـــع الابتعاد عن الضغوطات النفسية والجسدية بالقدر المستطاع بالإضافة إلي الترفيه عن النفس.

ويرى الأطباء أيضًا أن المرح داخل المراكـــز العلاجيـــة مفيـــد للأطبـــاء والممرضين أيضًا، لأنه يساعدهم علي التخلص من الضغط العصبي الناتج عن طبيعة عملهم الشاق.

ويعتقد بعض الخبراء أن لإضحاك المرضى وإدخال البهجة في نفوسهم أثرا مباشرا علي أجهزة المناعة الطبيعية في أجسادهم، ويؤكد بعضهم أن فائدة الضحك لا تقتصر علي تحسين الحالة النفسية للمرضى؛ بل تتجاوزها بشحذها قدرة الجسد علي مقاومة الأمراض.

وقد أجريت الكثير من الأبحاث، لاكتشاف التأثير الإيجابي للمـــرح علـــي الحالة البدنية؛ حيث أظهرت تلك الأبحاث أن من يتعرضون للأزمات القلبية يمكنهم تفادي الإصابة بأزمة ثانية والتعرض لارتفاع ضغط الدم، ويمكنهم الاستغناء عـــن تعاطي كميات كبيرة من الأدوية إذا ضحكوا لمدة نصف ساعة كل يوم.

وقد ثبت علميًا أن الضحك يؤدي لخفض معدلات إفراز المواد الكيميائيـــة المرتبطة بحالات التوتر العصبي، ويقوي أجهزة المناعة، وقدرة الجسد علـــي تحمـــل الآلام.

وأكد الأطباء النفسيون أن المرح، يعد وسيلة فعالة للتخلص من الضـــغط العصبي، وسلاحًا لمواجهة وتجاوز ما يتعرض له الإنسان من إهانة أو مواقف صـــعبة ومحرجة، ويساعد علي تجاوز كل أنواع الألم والمعاناة.

إلا أن دراسة سابقة ذكرت أن الإغراق في الضحك يضعف فعلاً ويقلـــل القدرة علي التحكم بالنفس، كما هو شائع في اعتقاد العامة، وجـــاء في دراســـة نشرتها مجلة لانسيت الطبية، أن الضحك الشديد يضعف قوى الإنسان، ويضعف قدرته علي التحكم في ركبتيه.

ويقول الخبراء الذين درسوا ظاهرة الضحك المفرط لدى سماع الإنســـان نكتة ما أو مواجهة موقف معين، عبر إضحاك المشاركين في التجربـــة ودراســـة رد فعلهم العكسي، إنهم اكتشفوا، أن النكات المضحكة فعلاً قللت قدرة الإنسان علي التحكم بعضلات جسمه، ولكن هذا لا يحدث في حال النكات التي تثير الضـــحك المعتدل أو الابتسامة فقط.

هذا وقد تلخصت أبحاث وليم فراي William Fry ، من جامعة ستانفورد الأمريكية حول الضحك، في:

– الضحك والابتسام، يؤديان إلي انقباض مؤقت في عضلات البطن والصدر والكتفين، وإلي ارتفاع عدد دقات القلب، وزيادة عمق وعدد مرات التنفس، وزيادة ضغط الدم قليلاً.

– بعد حدوث هذه التغييرات وتوقف الضحك يحدث داخل الجسم، ما يلي:

* ارتخاء في عضلات البطن والصدر والكتفين.

* هبوط عدد دقات القلب، وكذلك ضغط الدم إلي معدل أقل من العادي.

* عدد مرات التنفس تصبح أقل، ولكن عملية الشهيق تصبح أعمق وقت الراحة.

* الضحك يؤدي لإفراز الدماغ لمادة الأندوروفين والذي يعطي الشعور بالنشوة والمتعة والابتهاج، وحسب دراسات أجراها واموند مودي، فإن الأندوروفين يعمل أيضًا كمسكن للآلام إضافة إلي دوره في تحسين المزاج.

والجدير ذكره حول الضحك، هو ما جاء في دراسة أجريت في جامعة ميتشجان الأمريكية أن الأشخاص الذين يتعرضون للإجهاد النفسي والتوتر المستمر والصدمات العاطفية أكثر تعرضًا للإصابة بأمراض القلب، وذلك لأن الجسم عندما يتعرض لهذه الظروف يقوم بإفراز بعض الهورمونات التي تضعف مناعته، مثل هورمون الأدرينالين، الذي يؤدي إلي سرعة ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم وانقباض الأوعية الدموية، وكلها مضاعفات تزيد من نسبة الإصابة بأمراض القلب.

كذلك، فإن كثرة التعرض للضغوط النفسية والتوتر يؤثر علـي الجسـم عمومًا، ويظهر ذلك في صورة تفاعلات كيماوية تؤثر في النهايـة علـي شـرايين القلب.

كما أثبتت الدراسة أن الإصابة بأمراض القلب زادت نسبتها لدى المـرأة بعد أن كان هورمون الإستروجين يحميها حتى سن انقطاع الدورة، وذلك نتيجـة تحملها لأعباء كثيرة سواء خارج المنزل أو داخله وتعرضها لظروف العمل القاسية، بالإضافة إلي الظروف العاطفية والزوجية، خاصة عندما يكون الزوج غير متعـاون معها.

وقد خرجت هذه الدراسة بأهمية الابتعاد عن الإجهاد النفسي والتوتر بقدر الإمكان وضرورة الضحك لما له من تأثير علي تنشيط الأوعية الدمويـة وتنظـيم ضربات القلب وتخفيض ضغط الدم، كذلك يساعد الضحك علي زيـادة سـعة الرئتين وينشط الجهاز التنفسي وينشط عضلات الكتفين والعنق والذراعين، خاصة عندما تكون الضحكة عميقة ويهتز لها الجسم.

الضحك دواء مضاد للتشاؤم واليأس:

يرى البعض في الضحك نعمة هامة يتميز بها البشر؛ حيث ينظر إليه علـــي أنه دواء هام لدفع التشاؤم واليأس، والترويح عن النفس، ووسيلة لدفع الملل الناتج عن حياة الجد والصرامة، وتنفيس عن آلام الواقع، ويعد الضحك أحـــد منـــاهج الحياة التي يمكن أن نزعم أن الإنسان ينفرد بها عما سواه من المخلوقات من حيوان ونبات وجماد.

ويوجد من يصف الإنسان بأنه حيوان ضاحك، ويقولون إن الطفل الصغير يضحك قبل وقت طويل من قدرته علي الكلام والسير!.

ويرى البعض أيضًا أن الضحك ظاهرة تجمع بين اللهو والحركة واللعـــب، حتى لينظر إلية علي أنه تمرين رياضي، وقد يكون وسيلة لإطلاق طاقة نختزنهـــا في داخلنا وندخرها لمواجهة المواقف الجادة في الحياة، ونحن نطلق هذه الطاقة في صورة ضحك حين يتبين لنا أن الحياة ليست بهذه الجدية والخطورة ولا يلزم لها كل هـــذا التحفز والانفعال، فنضحك لأننا أخذنا المسائل بكل هذه الصرامة الـــتي لا لـــزوم لها!.

وإذا كنا في الطب النفسي، نقسم الوظائف العقلية – نظريًا، إلي:

- الوجدان (العواطف).
- الإدراك (التفكير).
- النزوع (السلوك).

فإننا حين نضحك فإننا نمارس نشاطًا يتعلق بكل هذه الجوانب الثلاثة، أي أن الضحك هو عملية عقلية، ولتوضيح ذلك:

نفترض أن الإنسان قد تعرض لموقف فيه دعابة، فإنه يحس بالسرور ينبعث في نفسه حين يفهم ما يعنيه الموقف ويدركه، ثم يكون التعبير عن ذلك بالضحك تلقائيًا.

ماذا يقول علماء النفس؟:

ومن وجهة النظر النفسية يفسر فرويد، الضحك علي أنه - مثل اللهو - يقوم علي مبدأ اللذة؛ حيث أن الإنسان بصفة عامة يجنح إلي المواقف التي تؤدي إلي الحصول علي اللذة ويتجنب الألم، ومن خلال هذه الرؤية فالضحك يتضمن إنكارًا للواقع وتحررًا منه، وهو في ذلك يشبه الأحلام، وبعض الحالات النفسية من حيث حدوثه علي مستوى ألا شعور أو العقل الباطن، لكن هناك فارق واضح بين الضحك وبين تلك الحالات، فالضحك وسيلة صحية للتهرب وقتيًا من هموم الحياة المعتادة، ومن ثم فإنه استجابة سوية وصحية للتخلص من ضغوط الواقع الخارجي لكنه يظل تحت ضبط وسيطرة الإرادة.

وقد ربط بعض علماء النفس بين الضحك والعدوان لكثرة ما يلاحظ من أن الناس يضحكون أحيانًا للمصائب والمواقف التي يتورط فيها الآخرون، ومثال ذلك ما يحدث في كثير من المشاهد التمثيلية أذكر منها الرسوم المتحركة للأطفال والسلسة المشهورة التي تحمل اسم توم وجيري، وهما قط وفأر يمثل الأول القوة المتسلطة، بينما يمثل الأخير الذكاء وحسن التصرف، ولا شك لحظة واحدة في أن كل الأطفال يتعاطفون منذ اللحظة الأولي مع الفأر ويضحكون لكل مقلب ينجح في تدبيره ويتورط فيه القط!، ولعلنا نلاحظ أيضًا أن الناس عادة ما يضحكون إذا تعرض شخص من علية القوم لموقف أو مأزق، لذلك بدافع العداء نحوه، ومثال

ذلك حين يتعرض رجل أنيق يختال في بدله جديدة فاخرة للتزحلق فوق قشرة موز! كما يختلف الناس أيضًا في استجابتهم فمنهم من ينهض ضاحكًا بعد أن يسقط علي الأرض، ومنهم من يستجيب لنفس الموقف بالسخط والغضب البالغ.



إيقاع الحياة:

يتخذ بعض الأشخاص من الضحك، وسيلة للتعامل مع إيقاع الحياة السريع المتغيرات الكثيرة التي تحيط بهم؛ بل أن البعض يضحك في مواجهة المواقف المحرجة أو في مواقف الحزن الشديد ... إذ أن الضحك ترتبط بالانفعال، وبالتالي يساعد علي إخراج الشحنات النفسية والطاقات الداخلية الموجودة لدى الإنسان، ولكن الأفراد يختلفون في مدى قدرتهم علي الضحك، فإن ثمة وجوه هي بطبيعتها عابسة حتى في أكثر المواقف إضحاكًا.

ومن المعروف علميًا، أن الشخص الذي لا يستطيع الضحك أو البكاء تبعًا للموقف، هو شخص مريض نفسيًا وأكثر الناس عرضة لكثير من الأمراض العضوية والنفسية.

فلقياس حالات الاكتئاب النفسي، ومدى هذا الاكتئاب لدى الشخص المريض، نعمد إلي إلقاء طرفة أو نكتة، لنرى رد الفعل لدى هذا الشخص، فإذا تجاوب مع الطبيب وضحك لسماعه هذه النكتة فمرضه يكون رد فعل عرضيًا لحدث حياتي مر به وسرعان ما يشفي من الاكتئاب، لأنه حالة عرضية تستجيب بسرعة للعلاج بعكس شخص آخر يظل عابس الوجه غير مكترث بما سمع، ولا تظهر علي وجهه أي أعراض لمشروع ابتسامة، عندها يعرف الطبيب أن اكتئاب هذا المريض حقيقي ويحتاج لفترة أطول من العلاج.

الضحك ألوان:

نسمع عبارة فلان مات من الضحك، فهل يمكن أن يؤدي الضحك إلي الموت؟.

هذه عبارة مجازية، فالضحك لا يؤدي إلي الموت مباشرة، وإنما نتيجة للضحك الشديد، قد تتوقف عضلة القلب نتيجة مرض مسبق أو حدوث شيء مفاجئ أثناء الضحك، ولكن الضحك في حد ذاته لا يؤدي إلي الموت.

يطلق أحيانًا علي الابتسامة، أنها ابتسامة صفراء ... فهل الضحك ألوان؟.

الواقع أن العلاقة وثيقة بين الابتسام والمواقف الاجتماعية، خصوصًا وأن الابتسامة في بعض المجتمعات المتحضرة، قد أصبحت بمثابة تعبير اصطلاحي للتعاملات الإنسانية، حتى أن الشخص الذي لا يبتسم للآخرين حين ينبغي أن يلقاهم بابتسامة، قد يتسبب في إحداث فجوة بينه وبين أفراد الجماعة، وكثيرًا ما يتسبب الوجه العابس في جلب المتاعب لصاحبه من حيث يدري أو لا يدري.

ويوجد العديد من الابتسامات ذات المغزى، فقد تحمل معنى الظفر أو الانتصار أو التشجيع أو السخرية، والابتسامة المكتوبة والابتسامة المهذبة والابتسامة المصطنعة التي يرسمها البعض لمواجهة المواقف الاجتماعية التي تستلزم الابتسام، وهنا تؤدي وظيفة اجتماعية معينة، وتصبح رد فعل آلي علي بعض المنبهات الخارجية، وبالتالي تفقد معناها الشخصي الوجداني، وهو ما اصطلح علي تسميته بالابتسامة الصفراء، فهي ضحكة سطحية تظهر فيها الأسنان فقط وتنفرج عنها الشفاه دون أي مشاعر قلبية، وهي نوع من النفاق الاجتماعي، وبالتالي تسبب تعب لعضلات الوجه وتجلب الصداع، وأحيانًا يلجأ الإنسان في المواقف المحرجة إلي الابتسام للتغلب علي الموقف.

الغاز المضحك:

نسمع عن الغاز المضحك، فما استخدامات هذا الغاز؟.

يتكون الغاز المضحك من أكسيد النيتروز بنسبة ٣٠ %، بالإضافة إلي الأكسجين بنسبة ٧٠ %، وهذا الغاز يستخدمه أطباء الأسنان في الحالات التي لا يجوز معها إعطاء المريض حقنه البنج لأسباب صحية، كذلك يتم الاستعانة بهذا الغاز مع بعض السيدات أثناء عمليات الولادة؛ حيث لا توجد له آثار جانبية علي جسم الإنسان، وفي العلاج النفسي يستخدم هذا الغاز لإحداث التنويم لدى بعض المرضى، فهو نوم غير طبيعي، وإنما المقصود به حدوث حركة منخفضة من الوعي، فيستنشق المريض هذا الغاز لمدة خمس دقائق.

ونتيجة لهذا الغاز يضحك المريض، ويتجاوب مع الطبيب النفسي المعالج، فالغاز يؤدي إلي فك الروابط العصبية التي تجعل الإنسان مشدود الأعصاب ومتوترًا، ومن خلال الضحكات يتخلص من الشحنات النفسية المكبوتة لديه والانفعالات التي لم يكن يفصح عنها.

أحيانًا يصاحب الضحك دموع، فما الفرق بين دموع الحزن ودموع الفرح؟.

لم يجد العلماء أي فرق بين دموع الضحك ودموع الحزن والدموع الناتجة عن تقشير البصل، فالمواد الكيميائية التي تتكون منها الدموع واحدة في كل الحالات، ولكن الحالة النفسية للشخص، هي التي تختلف من حالة لأخرى.

الضحك والعمود الفقري:

هل هناك أمراض عضوية يفيد علاجها بالضحك؟.

في آخر الأبحاث الطبية، التي ظهرت حديثًا ذكر أن مريضًا بالتهاب حاد في فقرات الظهر، كانت هذه الالتهابات تسبب له آلامًا مبرحة لا يستطيع معها النوم، ولم تفلح معه الأدوية المختلفة والمنومات ... لجأ هذا الشخص إلي وسيلة مبتكـــرة، وهي الضحك العميق الذي يؤدي إلي اهتزازات البطن من كثرة الضحك، وذلـــك قبل ميعاد النوم ولمدة عشر دقائق متواصلة، ونتيجة لهذه الطريقة أمكنة النوم لمـــدة ساعتين كاملتين دون الإحساس بألم.

والتفسير العلمي لهذه ا لحالة، هو زيادة نسبة الاندروفين، وهو الهرمـــون المسئول عن الفرح والانتشاء وعدم الإحساس بالألم.

ويوجد حاليًا في أمريكا استشاريين للضحك، مثل الاستشاريين النفســـيين، ومهمة استشاري الضحك، هو إشاعة جو المرح والترفيه عن العاملين في المؤسسات التي يتسم نظام العمل فيها بالصراحة والانضباط التام، وذلك عن طريـــق عمـــل ندوات وأمسيات ترفيهية، ولا يفهم من هذا أن استشاري الضـــحك مهـــرج أو بهلوان، وإنما هو يعد لقاءات يسودها جو المرح، لكسر حلقة الإجهـــاد والتغلـــب علي مشاكل العمل المرهقة، فالناس الذين يضحكون جيدًا ترتفع لـــديهم نســـبة هرمون الندروفين، وبالتالي يتمتعون بصحة جيدة.

وقد عرف فرويد، الضحك أو الدعابة بقوله: الضـــحك يطلـــق الطاقـــة المخزونة في الإنسان والأفكار والإحساس والمشاعر، وهو عملية وظيفيـــة لحفـــظ التوازن النفسي للإنسان.

الإهمال العاطفي:

إشاعة جو المرح مطلوب داخل البيت بكل تأكيد، فجو المرح بين أفـراد الأسرة يعمل علي تهدئة الأعصاب وتقليل الشعور بالقلق، ويخفف مـن ضـغوط الحياة وإرهاق العمل، وفي المصطلحات النفسية ما يعرف بالإهمال العاطفي، وهـو من الأمراض المنتشرة خاصة بين الأطفال، وهذا المرض لا يؤثر فقـط في نفسـية الطفل؛ بل أيضًا علي مظهره الجسماني، ويكون نتيجة للمعاملة الجافة والصارمة من الوالدين أو أحداهما فلا يجد الصغير الدفء العائلي والحنان؛ بل يجد قيودًا علي كل تصرفاته وبمنتهى الشدة والحزم، فلا يجد اللمسة الحانية والمداعبة، وبالتالي يتوقـف نمو هذا الطفل وترتسم التعاسة علي قسمات وجهه ويخاف من كل شيء.

وقد واجهتنا حالات مماثلة في جلسات العلاج الجماعي، فكانـت هنـاك إحدى عضوات الجماعة تذكر أنها لم تعرف الضحك في طفولتها، لأن والدها كان دائمًا يعنفها إذا سمعها تضحك بمقولة: أن الضحك عيب، فشبت، وقد ترسبت في أعماقها أن الضحك من الممنوعات الاجتماعية للفتاة المهذبة.

وللأسف عندما تزوجت كان زوجها من النوع الصامت قليل الكلام ممـا أثر علي أعصابها، وأصبحت عصبية تثور لأتفه الأسباب، ومع العـلاج الجمـاعي نلجأ إلي الدعابة بشكل طبيعي كأحد أساليب العلاج، ومـع الوقـت أصـبحت الابتسامة تعرف طريقها إلي وجه هذه السيدة، وأصبحت قسمات وجههـا أكثـر راحة وبدأت تعامل أولادها بطريقة أفضل وتشاركهم مرحهم، فالضحك هنا أفضل من استخدام العقاقير والأدوية المهدئة ... وغيرها، ويجعل الشخص يرى نفسه من منظور آخر، وبالتالي يتغلب علي مشاكله ويقبل علي الحياة.

الهوس الدوري:

وإن كانت كثرة الضحك بطريقة غير طبيعية دليل أيضًا علي المرض، فهناك مرض يعرف بالهوس الدوري، هذا المرض يتميز بنوبات أو فترات من الكآبة الشديدة تعقبها نوبات من المرح غير العادي، فالمريض يكون خفيف الظل لدرجة إضحاك من حوله، ولكن لا توجد ضوابط علي أفعال هذا المريض ولا يشعر بالخجل لدرجة أنه قد يخرج عاريًا في الشارع!، وعلاج هذا ليس سهلاً، فهو مرض عقلي يرتبط بأمراض عضوية أخرى، وهو مرض وظيفي، وله تغيرات كيميائية، ويصيب الفص الأمامي في المخ، وهي تحدث نتيجة لحادث أو وجود ورم في المخ أو مرض في الفص الأمامي للمخ.

ولعلاج مثل هذه الحالة، نلجأ إلي المعقلات والليثيوم، وهو معدن من معادن الأرض يحدث التوازن المطلوب في مزاج الإنسان؛ بحيث يستجيب للمواقف المختلفة بالقدر المعقول، فلا يضحك جدًا أو يحزن جدًا، إذا كان المؤثر الخارجي لا يحتمل هذا.

كذلك يوجد، ما يعرف بالفصام العقلي، وأحد أنواع الفصام الذي يحدث في مرحلة الشباب حتى سن ١٨ سنة، وفيها يأتي المريض بحركات هزلية أمام المرآة، ويضحك علي نفسه، وتصدر عنه تعليقات ونكات من النوع السخيف الذي يثير سخط من حوله، ولكنه يضحك علي كل ما يصدر منه ويشعر بنوع من السعادة.

كما يوجد، ما يعرف بالهستيريا، وكلمة هستيريا هنا لا تعني الجنون كما يعتقد البعض؛ بل هي مرض نفسي يصيب النساء أكثر من الرجال، وفيه يحاول المريض شد انتباه الآخرين.

ولما كان الضحك أكثر من البكاء في شد الانتباه، فكثيرًا ما تلجـأ المـرأة المصابة بالهستيريا إلي الضحك كوسيلة لشد الانتباه، ومحاولة التأثير علي المحيطين بها والاهتمام بها. وقد يكون رد فعل للتنشئة في الصغر، فنوع التربية يلعب دورًا هامًا في صحة الإنسان النفسي، إذ نجد أن بعض الآباء يعامل أبناءه بمنتـهى الصـرامة والحزم ويحرم عليهم حتى مجرد الابتسام، اعتقادًا منه بأن هـذه الطريقـة المثلـي للتنشئة، فيشب الصغار عابسي الوجه لا يرون إلا الجانـب الجـد مـن الحيـاة، وبالتـالي يكون هؤلاء الأبناء هم أكثر الأشخاص عرضـة للأمـراض النفسـية، والانزواء والإحباط.

أبحاث في العلاج بالضحك:

تؤكد البحوث الحديثة أن الضحك، يساعد علي حماية الإنسان من الأمراض ويخفف الآلام، ولذلك يستعمل حاليًا في العديد من مستشفيات العالم كوسيلة تساعد المرضى بأمراض خطرة علي مواجهة صعاب وآلام المرض.

آثار المرض:

يقول **وليام فراي**، الأستاذ في كلية الطب بجامعة ستانفورد الأمريكية: الضحك تجربة إنسانية كلية، وتتفاعل مع كل أعضاء الجسم الرئيسة، بما في ذلك القلب والمخ والجهازين الهضمي والعصبي، كما أن عملية الضحك نفسها، تجعل المخ يفرز مادة الاندروفين، التي تبعث الراحة النفسية وتخفف الآلام، وأيضًا نجد أن الضحك يمرن القلب والحجاب الحاجز، ويزيد من معدل تدفق الأكسجين إلي عضلات الوجه ويصقلها.

أحسن علاج:

تقول البريطانية **سوويد**، الإخصائية في مجال النشاطات الحياتية الصحية: الواقع أن ثقافتنا تعلم الكبار أن من الواجب عليهم أن يكونوا جادين دائمًا، ونحن نعتبر أن من يضحك لا يعمل جيدًا وبكفاية، بينما الحقيقة غير ذلك تمامًا، فالضحك يحفز النشاطات الإبداعية، ويحسن العلاقات بين الموظفين، ثقافتنا تعمل علي كبت الضحك عند الكبار، وبلا شك هذا شيء غير صحي، فالضحك له فوائد صحية كبيرة.

وفي بحث أجري في جامعة ميو انجلاند الأمريكية، تبين أن العوامل الدفاعيه في جهاز المناعة تتزيد بشكل واضح في أجسام الأشخاص بعد أن يشاهدوا برنامجًا كوميديًا

جوانب المرح:

المعروف أن الضحك يخفف الضغوط النفسية، ويبعث علي التفاؤل، لكن البحوث الطبية الحديثة تضيف حقيقة أخرى، وهي أن الضحك من أفضل العلاجات للأمراض الجسمية أيضًا

تقول **سوويد**، كون الكبار لا يضحكون بما فيه الكفاية، يؤثر سلبيًا في صحتهم.

يقول **ألبوت أليس**، وهو صاحب مدرسة نفسية علاجية، تعتمد علي فكرة التحكم المنطقي في المشاعر: إن الآلام والمتاعب النفسية تنتج عن نظرتنا لأحداث الحياة، وليس الأحداث نفسها.

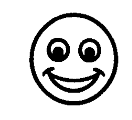
وقد أسس مدرسته العلاجية هذه في أواخر السبعينات من القرن الماضي، وكان يعتمد علي العلاج بالضحك كوسيلة تساعد الإنسان علي وضع المشاكل في إطارها الحقيقي والواقعي بغرض علاجها بسهولة.

وهذه الفكرة طورها سنة ١٩٩٦م، طبيبان نفسيان، هما: **روبوت هولبوون**، **وبن ونشو**، وافتتحا عيادة علاجية خاصة أسمياها مشروع الضحك.

ويقول **بن ونشو** الضحك يغير الطريقة التي ينظر إلي الحياة نظرة رمادية، فإن الضحك يجعله متفائلاً أكثر، وفي عيادتنا، نطلب من زوارنا، أن يتذكروا شيئًا يجعلهم يضحكون، أو يشاهدوا برنامجًا كوميديًا، أو يستعموا إلي سلسلة من الضحك المتواصل

ونجد أن الضحك يعدى، إن الناس يميلون إلي الضحك عنـــدما يســـمعون أشخاصًا يضحكون، وفي البداية، ربما يبدو غريبًا أن نضحك من غير سبب واضح، ولكن بعد قليل يصبح الضحك طبيعيًا وعاديًا جدًا.

الضحك والبكاء



قال الحق تبارك وتعالي:

"وأنه هو أضحك وأبكى"

أكثرنا يمر علي هذه الآية الكريمة، ولا يلتفت إليها، ولكن هذه الآية فيها إعجاز من الله سبحانه وتعالي، ومعناه أن الضحك والبكاء من الله، وكونه من الله سبحانه وتعالي يكون لجميع خلقه، فالله يعطي الخلق جميعًا، ذلك هو عدل الله، فإذا نظرت إلي الدنيا كلها تجد أن الضحك والبكاء موحدان بين البشر جميعًا علي اختلاف لغاقم وجنسياقم، فلا توجد ضحكة مصرية وضحكة إنجليزية وضحكة أمريكية؛ بل هي ضحكة واحدة للبشر جميعًا، ولا يوجد بكاء هندي أو بكاء سعودي، وإنما هو بكاء واحد.

فلغة الضحك والبكاء موحدة بين البشر جميعًا، وهي إذا اصطنعت تختلف، وإذا جاءت طبيعية تكون موحدة، ولذلك إذا اصطنع أحدنا البكاء أو اصطنع الضحك، فإنك تستطيع أن تميزه بسهولة عن ذلك الانفعال الطبيعي الذي يأتي من الله.

ومن العجيب أنك ترى مثلاً الفيلم الكوميدي الذي صنع في أمريكا، يضحك أهل أوربا، والذي صنع في آسيا مثلاً يضحك أهل استراليا؛ بل إنه يوجد من أعطاهم الله موهبة القدرة علي إضحاك شعوب الدنيا كلها - أفلام عاطفية تبكي العالم كله، فبعض الأفلام مثلاً إذا قدمته بأي لغة أبكى الناس، وهكذا تنزل أحيانًا الرحمات من الله فتفيض العيون بالدموع، وأحيانًا يريد الله أن يروح عن النفوس فتتعالي الضحكات.

ولكن قد يقول بعض الناس، إنه يوجد ما يضحك أحـدًا، ولا يضـحك الآخر، ومشهد يبكي إنسانًا، في حين تتحجر الدموع في العيون فلا يبكي إنسـان آخر في نفس الموقف.

نقول إنك لم تفهم الآية، ليس معناه بالضرورة أن النـاس تضـحك معـا وتبكي معا، ولكن معناه أن الإنسان لا يستطيع أن يضحك نفسه، ولا أن يبكـي نفسه عن شعور صادق وبلا اصطناع، ولكن ذلك من الله، ولذلك انعدمت فيـه الإرادة البشرية، فليس لكل واحد منا ضحكة تميزه؛ بل نحن نبكـي جميعًـا بلغـة واحدة، وليس كل واحد منا قادرًا علي أن يضحك ضحكة طبيعية بإرادته كـأن يقول إنني سأضحك الآن فيضحك، ولا يستطيع إنسان أن يبكي بكاء طبيعيًا كأن يقول أنا سأبكي الآن فيبكي، إلا أن يصطنع الضحك أو البكاء بشكل غير طبيعي، ولكن يأتي الضحك والبكاء من الله حين يكون طبيعيًا، ولأنه يأتي من الله فهو موحد بين البشر جميعًا، فإذا كنت لا تستطيع أن تضحك نفسك أو تبكي نفسك.

فكيف تدعى أنك سيد نفسك؟، ولماذا لا تسلم لخالقك؟.

يعتبر **توماس كارليل**، أن جوهر الفكاهة، هو الحساسية والدفء والرقه والصحبة الجميلة، وأن جوهر الفكرة، هو الحب.

ورأى **كونفوشيوس**، قبل ٢٥ قرنًا أن ضحكة واحدة تعادل ألف تكشيرة، فيما صنف **بودلير**، الضحك كمتطلب أساسي للجنون، وفي مسرحيته جهد الحب الضائع ينطق **شكسبير**، علي لسان البطلة **روزالين**، أن نجاح الدعابة تحققه أذن المستمع، وليس لسان المداعب

وفي التراث العربي كان موضوع الفكاهة والضحك ومازال من الموضوعات التي أثارت وتثير الاهتمام، والتي ينقسم الناس حولها.

ويؤكد **شاكر عبد الحميد**، في كتابه: **الفكاهة والضحك رؤية جديدة**، أن مصادر تراثية عدة تذكر أن النبي محمدًا صلى الله عليه وسلم كان قليل الضحك، وإذا ضحك وضع يده علي فمه، وإذا تكلم ابتسم، وإذا فرح غض بصره، وكان فيه دعابة قليلة.

أن الدوافع والأفكار الأساسية للفكاهة والضحك في التراث العربي، تتمركز حول فكرة واحدة، هي الانتقاد للنقص والحط من قيمته أو السخرية منه، سواء كان هذا النقص متمثلاً في البخل، والذي هو نقص في الكرم والمروءة، أو في الحمق، الذي هو نقص الذكاء والتفكير، أو في بعض العيوب الجسمية أو العقلية أو السلوكية، التي هي نقصان في الكمال أو السواء.

كما يرى أن الفكاهة عند العرب والمسلمين، إنما تقوم بهجاء أي نقص في الأخلاق أو الصفات أو السلوك. وقد فعلت العرب ذلك من خلال الشعر ثم

فعلته، وبعد ذلك من خلال النثر، مشيرًا إلي أن تاريخ الضحك في الثقافة العربية لم يكتب بشكل كامل حتى الآن.

لكن الضحك في التراث العربي ليس إلا فصلاً واحدًا في الكتاب الذي يتحدث عما يسميه علم الضحك الذي ولد علي أيدي فلاسفة ومفكرين وعلماء كبار وتجاوز مرحلة طفولته من خلال البحوث والدراسات والنظريات المتراكمة التي احتفلت بولادته وشجعته علي النمو عبر السنوات القليلة الماضية.

وقد دلف هذا العلم بقوة إلي مرحلة قال عنها **ستانلي هول**، أنها مرحلة المشقة والعاصفة.

ومازال علم الضحك واقعًا في أسر مشقات كثيرة، ومازال هناك عواصف شديدة تهب في مدارته وتزأر كذلك في جنباته، ويشدد علي أن الفكاهة مطلوبة من أجل صحتنا النفسية والجسدية؛ بل القومية مادام مناسبا ومهذبًا وراقيًا ولائقا وإبداعيًا، فهو كان دائمًا وسيبقى قوة للإنسان ومن أبرز خصائصه وعنصرًا من عناصر البهجة والتفاؤل والأمل في حياتنا العربية هذه التي أصبحت تحيط بها عوامل كثيرة وتحدق بها قوى عدة من داخلها ومن خارجها، تحاول أن تزرع في قلبها روح القنوط واليأس.

ويعرض الكتاب لمفاهيم الفكاهة، والضحك، والابتسامة، وحس الفكاهة، والتهكم، والمحاكاة التهكمية، والنكتة، والدعابة، والكاريكاتير، والمفارقة ... الخ، ويفصل بعض الشيء في فسيولوجيا الفكاهة والضحك، وفلاسفة الضحك وعلم النفس والضحك، والفكاهة والضحك عبر العمر، والفكاهة والضحك عبر الثقافات الإنسانية، والفكاهة والضحك في التراث العربي والإسلامي، والضحك

والرواية، والضحك والفن التشكيلي والنكته وبنيتـــها والمضـــحكين، وأمـــراض الضحك والعلاج بالضحك.

ويبين **عبد الحميد**، أن للفكاهة تاريخها الطويل في الثقافة الإنسانية؛ حيـــث اهتم بها فلاسفة بارزون، أمثـــال: **أفلاطون - أرسطو - كانط - شوبنهور - هوبز - برجسون**. وأهتم بها أدباء معروفون أيضًا، أمثال: **الجاحظ - بودلير - جورج إليوت - إمبرتو إكو**، كما حاول بعض علماء النفس، إلقاء بعض الأضواء علـــي الأبعـــاد السيكولوجية للفكاهة والضحك أيضًا، وكذلك فعل بعض نقاد الأدب، ومن بينهم **ميخائيل باختين**، ويشير إلي ما شهدته السنوات الأخيرة؛ حيث تأسس العديد من أندية الضحك في أماكن عدة من العالم، وأصبحت بعض شركات الطـــيران تعـــين بعض المهرجين للترويح عن الركاب وإضحاكهم ومساعدتهم علي التغلـــب علـــي مخاوفهم في أثناء رحلات الطيران الطويلة أو القصيرة.

كما ظهرت في الآونة الأخيرة ظاهرة التسويق بالضحك، وقامت مجموعـــة من المتخصصين في العلاج الجماعي للانهيار العصبي بتشكيل جوقة للضحك هدفها مساعدة هؤلاء الأفراد علي تجاوز آلامهم النفسية.

ويدعو الكتاب إلي ضرورة الاهتمام بالجوانب الخاصة من السلوك الإنساني المرتبطة بالتفاؤل والأمل والشعور بحسن الحال وإلي المعرفة العلمية الأكثـــر عمقًـــا بموضوع الفكاهة والضحك، وتجاوز مرحلة الطرائف والنوادر والحكايات المســـلية التي ترد في كثير من الكتابات العربية التي تصدت لهـــذا الموضـــوع، مؤكـــدًا أن موضوع الفكاهة والضحك جدير بالدراسة البينية، وذلك لأنه ظاهرة تتقـــاطع في دراستها حقول معرفية عديدة.

كما يؤكد البعد الاجتماعي للفكاهة والضحك؛ حيث إن مثل هذه المظاهر السلوكية لا تحدث غالبًا إلا في وجود الآخرين مشيرًا إلي تجليات عديدة للفكاهة مصاحبة لما يسمى بالعولمة، كما أن من بين الخصائص الأساسية المميزة لحركة ما بعد الحداثة، ذلك الاهتمام الخاص بالفكاهة والضحك والمحاكاة التهكمية والمفارقة وما شابه ذلك من الظواهر.

ويعترف الكاتب بالصعوبات التي واجهته في كتابة كتاب جاد حول الضحك الذي ألفه محاولاً قدر الإمكان أن أخفف من الجهامه أو الجفاف العلمي الذي يتبدى في صفحات كثيرة من هذا الكتاب، نجحت أحيانًا وفشلت أحيانًا أكثر، علي أمل أن تكون الكتابات القادمة في علم الضحك سواء لي أو لغيري من الكتاب العرب، أكثر جدية وأكثر لطافة ومرحًا وتفكها أيضًا.

قصة عن الضحك

السيارة توقفت، وأطلق الشرطي صفيرًا حادًا، ثم ضحك بأعلى صوته، ومع ذلك لم تتحرك السيارة التي توقفت قبل قليل.

الضحك في كل مكان، في السيارة، داخل السيارات والشاحنات، وعلـــي الرصيف، وفوق كراسي المقاهي المحاذية للشارع الرئيس.

النوافذ مغلقة، السيارة لازالت واقفة، ومع ذلك تسرب الضـــحك مـــن السيارة، وتساقط كما المطر.

وضع شرطي المرور صفارته في جيب سرواله الأزرق، ثم جرى ضـــاحكًا صوب السيارة التي نوافذها مغلقة، ومحركها قد توقف نبضه قبل دقائق معدودة.

التفت السائق، تفحص وجوه الركاب، لا أحد يستغرب أو يقطب جبينه، الكل يستلقي علي الكراسي من الضحك، وانتقلـــت إليـــه عـــدوى الضـــحك، واسترسل في الضحك، ثم بعدها فتح نافذته، ليلقى نظرة سريعة علـــي الشـــارع، لاشيء قد حدث، سوى قيامة من الضحك، وشرطي تكاد رئته تخرج من قفصـــه الصدري من الضحك.

فتح الركاب نوافذ الإغاثة، أطلوا علي الشرطي، وفاض المكان بالضحك، وكان مساعد السائق يتمرغ علي الكرسي الخلفي من الضحك.

نظر السائق إلي الأغلال الحديدية المعلقة بحزام الشرطي، وضحك ســـاخرًا من منخريه، وبعدها عادت عيناه لتتمعنا فردتي الحذاء اللامع، ثم كـــاد يجـــن مـــن الضحك.

نظر الركاب إلي الشرطي، مد يديه، مدوا أيــاديهم، وكــادوا يلفظــون أرواحهم من الضحك، في حين رمى الشرطي أغلاله وجرابــه وصــفارته، وكــاد يرقص من الضحك.

نزل مساعد السائق من الباب الخلفي للحافلة، واكتفي بإخراج باطن جيوبــه الفارغة أمام الشرطي الذي كان يجفف عينيه من الضــحك، وكانــت الســيارة والشارع يغلي من الضحك.

- فجأة!
- ارتفع صوت المحرك.
- يبدو أن السيارة ستتحرك.
- وتحركت السيارة.
- وصعد مساعد السائق من الباب الخلفي.
- وتحركت السيارة.
- وحده ذلك الرجل الذي تدثر وجهه لحية متعفنة.
- وحده ذلك الرجل الذي يدخن أعقاب السجائر.
- وحده ذلك الرجل الذي ينام تحت سقف تلك الزاوية.
- وحده ذلك الرجل الذي كان يضحك قبل الضحك.
- كان يبكي.

طرائف عربية ضاحكة

جحا وزوجته:

سأل جحا زوجته: كيف تعرفين الميت؟.

فقالت له: إذا مات الإنسان بردت يداه ورجلاه.

ثم ركب يومًا جحا حماره، وذهب ليجمع الحطب، وكان الجو باردًا، فشعر ببرودة في يديه ورجليه، فتذكر ما قالته زوجته فاستلقى علي الأرض، وظن أنه مات وترك حماره، فأتت الذئاب وافترست الحمار، فنظر إلي الذئاب، وقال: لولا أني ميت لانتقمت من هذه الذئاب التي أكلت حماري حينما رأتني ميتًا لا أستطيع أحميه منها!.

جحا في المقبرة:

دخل جحا يومًا إلي المقبرة، فوجد امرأة عند قبرٍ تبكي، فقال لها: من مات لك؟، فقالت زوجي، فقال لها: وما كان عمله؟، قالت: يحفر القبور للموتى، فقال لها: أما علمت أنه من حفر حفرة لأخيه وقع فيها، والله لقد استرحت منه لأي شيء كان حفارًا، قد صدق من قال كما تدين تدان.

مسمار جحا:

تعرفون جحا، تلك الشخصية الفلكلورية صاحبة النـــوادر والحكايـــات الضاحكة

إحداها أنه دق مسمارًا في مكان يملكه غيره، ثم أخذ يتردد علي المكان بين الحين والآخر لزيارة مسماره، وبمرور الوقت ادعى أن المكان ملكـــه، وحجتـــه في ذلك وسند ملكيته المؤكد، هو المسمار!.



اضحك وابتسم

الطبيب والطفل:

أحضرت الأم صغيرها إلي الطبيب، ليفقأ له بثرة في يده، وكانت الأم قلقة على ابنها للألم الذي سينتابه.

فطمأنها الطبيب: لا تخافي سيدتي، فلن أوجعه وأدخله إلي الغرفة، وبعد قليل ارتفع صراخ مدو في الداخل، وخرج الطبيب غاضبًا.

فتلقفته الأم تقول: قلت أنك لن تؤلمه.

الطبيب: وهذا ما فعلت.

الأم: وما هذا الصراخ.

الطبيب: صراخي ... فقد عضني الخبيث.

الطبيب ومدمن خمر:

توجه مدمن خمر إلي طبيب، فنصحه بأن يقلع عن الخمر.

المدمن: لا أستطيع أن أقلع دفعة واحدة.

الطبيب: حسنًا إذن ... ستنقطع عنها تدريجيًا... في الأسبوع القادم ستتناول يوميًا أربع كئوس ويسكى مزدوجة لا أكثر، وبعد أسبوع نجعلها ثلاثًا، وبعدها اثنتان.

وذهب المدمن مترنحًا، وعاد بعد أسبوع مترنحًا أكثر، فقال له **الطبيب**: ما بك أتسخر مني: قلت لك ألا تشرب أكثر من أربع كئوس مزدوجة في اليوم.

المدمن: وهذا ما فعلت.

الطبيب: ولكنك سكران.

المدمن: للحقيقة يا دكتور أنني حين تركتك مررت على طبيب آخر، ووصف لي وصفتك ذاها، ففعلت حسب قولكما.



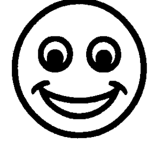
زوجتي واللصوص:

الأول: لماذا تتثاءب هكذا؛ ويبدو عليك التعب والإرهاق؟.

الثاني: لم أنم الليلة الماضية، فزوجتي تخاف اللصوص، لـــذا فقـــد كانـــت توقظني كلما سمعت حركة، وعندما أفهمتها أن اللصوص لا يحدثون ضجة صارت توقظني عندما لا تسمع شيئاً!.



شخصيتك من ضحكتك!



ههههههههههههه:

صاحب الضحكة هذه: وسع الصدر – مرح – طيب – جامل جـــدًا – علي نياته – دائمًا مبسوط وبارد – يضحك أحيانًا في مواقف حزينة! – غبي.

هههههههههههههاي أهم شيء إليام:

إنسان: متكبر – ضحكه قليل – متسلط – لديه إحساس بالنقص – ثقيل دم، وأفضل طريقه للتعامل معه، القمع، والضجر، وعدم رفعه من أرضه.

هاهاهاهاها بنفس الترتيب:

إنسان منظم ومرتب في كل شيء حتى الضـــحكة – مثقـــف – يلـــبس نظارات أكبر من وجهه – لا يضحك كثيرًا، ولكـــن يبتســـم واجـــد – مقبـــول اجتماعيًا – عاده تلقي عنده الحل، وإذا لم تجد الحل تجد راحة معه.

نياهاها:

إنسان: يموت في النذالة – عيونه يطلع منها شرر – مركب ضروس ذهب عشان إذا ضحك تلمع، وأفضل طريقه للتعامل معه:"ابعد عن الشر وغني له".

ههههاهااهاهههاههه باللخبطه هكذه:

إنسان مضيع بمعنى الكلمة، فمثلاً إذا أردت أن تسأله عن اسمه، قال ممكن الاتصال بصديق عشان الموضة يعني ... – اللبانة لا تخرج من فمه يمسك طـرف اللبانة بسنه، والطرف الثاني – بيده وهات يا مضغ، ويقوم بحركات بهلوانيه – لو تصفق فيه وتهزئه يحسبك تتكلم عن ابن الجيران – الشيء الوحيد الذي يسـتفزه، أن أحد يتكلم علي أمه أو أبوه.

هه هه هه هه:

إنسان متردد، يفكر ٦٠ مرة قبل عمل أي شيء – رومانسـي – يراعـي مشاعر الآخرين – خدوم، يحب يساعد حتى لو ما يقدر يدبرها.

إن صادفك أحد من هذه النوعية تمسك به بيـديك وسـننك، لأن هـذه النوعية نادرة، ومهددة بالانقراض.

كعكعكعكعكع:

إنسان، يتراوح وزنه ما بين ١٠٠ –١٥٠ كيلو، استمد ضحكته من كثرة الأكل – كريم جدًا لحد الإسراف.

أماكنه المفضلة: السوبر ماركت – المطاعم – أينما تواجد الأكل.

طيب والضحكة هذه: هي هي هي؟

هذه ضحكه ما جاءت من قلب ... يعني مجامله ●

عزيزي القاريء

يقولون فيه ضحكة جديدة نازله السوق، هي:

عهعهعهعهعهعهعهعهعهعهعهعهع:

هذه الضحكة بصراحة لم تشملها دراستي، ولكن اعتقد أنها ضحكة واحد كئيب.

لكن بمشيئة الله سوف أجري تحليلات نفسية علي الضحكة «عهعهعهعهعهعهعهعهعهع، واضع بعض العينات تحت **المجهر البدراني**، وإن شاء الله تكون النتيجة عندكم في القريب العاجل مع كتاب: **أصول الضحك!**



مراجع الكتاب

أولاً: المراجع العربية:

١. القرآن الكريم.

٢. شاكر عبد الحميد: الفكاهة والضحك – رؤية جديدة، الكويت، سلسلة عالم المعرفة، يناير ٢٠٠٣م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

3 - Good, C.V. : **Dictionary of Education**, 3 rd, Mc. Grow Hill, New York, 1993.

ثالثاً: الشبكة العالمية للمعلومات:

4 - http://www.albayan.co.ae
5 - http://www.alshmokh.com
6 - http://www.alwatan.com
7 - http://www.arabicstory.net
8 - http://www.arabmedmag.com
9 - http://www.3adel.gq.nu
10 - http://www.ebaa.net
11 - http://www.elazayem.com
12 - http://www.hmc.org.qa
13 - http://www.khayma.com
14 - http://www.news.masrawy.com
15 - http://www.nizwa.com
16 - http://www.osrti.com
17 - http://www.qateefiat.com
18 - http://www.science4islam.com
19 - http://www.yashabab.net
20 - http://www.ziedan.com

فهرس

للاستفسار

د/ عمرو حسن أحمد بدران

DrAmroBadran@Hotmail.Com

0105729929